

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN STRES KERJA PADA GURU SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI SEMARANG

Rahayu Pertiwi Sari dan Agustin Handayani

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Abstrak

Peneliti memahami pentingnya suatu pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus. Salah satu layanan pendidikan khusus diperuntukkan bagi anak berkebutuhan khusus adalah pendidikan sekolah luar biasa. Sekolah luar biasa tersebut memungkinkan anak berkebutuhan khusus dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan yang dimilikinya dan dapat berusaha mandiri terutama dalam hal mengurus diri sendiri. Mengajar pada anak berkebutuhan khusus bukan hal yang mudah dilakukan, sehingga banyak guru yang mengalami stres kerja jika tidak memiliki keyakinan diri atas kemampuan menyelesaikan peran tugasnya.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri dan stres kerja pada guru Sekolah Luar Biasa Negeri Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru di Sekolah Luar Biasa yang memiliki masa kerja 1 sampai 5 tahun menggunakan *sampling jenuh*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala efikasi diri dan skala stres kerja.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0.567$ dengan $p < 0,01$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dan stres kerja pada guru Sekolah Luar Biasa Negeri Semarang. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa makin tinggi efikasi diri, maka makin rendah stres kerja, sebaliknya makin rendah efikasi diri, maka makin tinggi stres kerjanya. Sumbangan efektif efikasi diri terhadap stres kerja adalah 32.1 persen, sedangkan 67.9 persen dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Stres Kerja

SELF-EFFICACY AND WORK STRESS ON EXCEPTIONAL SCHOOL TEACHER SEMARANG

Abstract

Researcher understands necessity of education for children with special needs. One of special education service for children with special needs is exceptional school or Educationally Sub-Normal (ESN) or in Indonesian "sekolah luar biasa (SLB)". Exceptional school enables children to develop their knowledge and skill they owned so that they can be independent especially they are able to manage their own selves. Teaching on children with special needs is not a simple thing to do, so many teachers who experience job stress if you do not have confidence in the ability of completing the task role.

This research aims to examine the relation between self-efficacy and stress on teachers exceptional school Semarang empirically. This study uses a quantitative approach to making the population in this study are all teachers in Special School which has a service life of 1 to 5 years using saturated sampling. Gathering method used in this research is self-efficacy scale and work stress scale.

According to the hypothesis result using correlation technique Product Moment obtained correlation coefficient $r_{xy} = -0.567$ with $p < 0,01$. The result shows that there is negative correlation between self-efficacy and work stress of exceptional school Semarang teachers. Based on research result, it can be concluded that higher self-efficacy lower work stress and contradictively lower self-efficacy higher working stress. The effectivity of self-efficacy on work stress was 32.1 percent and 67.9 percent influence from other factor.

Keyword : Self-efficacy, Work stress.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal yang penting bagi kemajuan suatu bangsa. Hal ini seperti yang dijelaskan dalam UUD tahun 1945 Pasal 31 ayat 2 yang mengatakan bahwa warga Negara wajib mendapatkan pendidikan dasar, dan pemerintah wajib membiayai pendidikan. Kewajiban juga dalam pemerataan pendidikan yang telah dijelaskan melalui Undang-undang Indonesia tahun 2003 Nomor 20 yang membahas mengenai Sistem Pendidikan Nasional ayat 2 pasal 5 yang menyatakan bahwa Warga Negara yang berkelainan fisik, mental, intelektual dan lain sebagainya, berhak mendapatkan pendidikan dasar melalui pendidikan khusus yang didirikan oleh pemerintah yaitu sekolah luar biasa.

Salah satu layanan pendidikan khusus diperuntukkan bagi anak berkebutuhan khusus adalah pendidikan sekolah luar biasa. Sekolah luar biasa tersebut memungkinkan anak berkebutuhan khusus dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan yang dimilikinya dan dapat berusaha mandiri terutama dalam hal mengurus diri sendiri, seperti memakai baju, makan ataupun mandi.

Sosok pengajar yang dibutuhkan pada sekolah luar biasa adalah pengajar yang dapat memahami tujuan dan misi dari didirikannya sekolah, tujuannya yaitu memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi anak berkebutuhan khusus sesuai dengan bakat dan potensi anak dan mengajarkan anak untuk menjadi manusia beriman dan bertakwa mampu hidup mandiri ditengah masyarakat.

Guru yang mengajar pada sekolah luar biasa tidak memiliki perbedaan jam mengajar seperti guru yang mengajar pada sekolah umum, akan tetapi pada guru yang mengajar pada sekolah luar biasa dituntut mampu memahami perbedaan karakter kepribadian pada anak yang berbeda-beda kebutuhan khususnya, seperti perbedaan dalam kemampuan memahami pelajaran. Beragam tuntutan untuk dapat memahami kebutuhan khusus bagi siswa sekolah luar biasa inilah yang membuat guru mengalami stres kerja. Para guru harus mampu mengelola waktu, emosi, perhatian dan tenaga untuk bisa menyampaikan materi pelajaran sembari memberikan pelayanan yang maksimal dengan memberi perhatian khusus pada siswa dengan berbagai perbedaan kebutuhan seperti yang telah dijelaskan diatas.

Beragam tuntutan dalam melaksanakan tugas pekerjaannya yang dirasa berat membuat guru SLB untuk dapat mampu melatih keterampilan yang dimiliki anak dan mampu membuat anak mandiri dalam mengurus diri, membuat guru mengalami stres kerja. Menurut Mangkunegara (2008) mengatakan bahwa stres kerja merupakan perasaan menekan yang dirasakan oleh karyawan dalam menghadapi suatu pekerjaan.

Stres kerja yang dialami oleh guru SD luar biasa dapat berdampak negatif bagi sekolah, karena guru akan kehilangan konsentrasi dan semangat kerja dalam melakukan pengajaran dan pendampingan pada siswa dan tidak dapat fokus arahkan siswa pada tujuan pembimbingan yang efektif sesuai misi institusi. Bahkan siswa mungkin akan menjadi demotirasi karena melihat reaksi negatif dari guru dalam merespon perilaku anak yang dapat memicu emosi negatif guru.

Setiap guru memiliki kepribadian dan keterampilan yang berbeda-beda sehingga cara menyelesaikan setiap masalah yang dihadapi di lingkungan kerja juga berbeda-beda.

Studi terdahulu tentang stres kerja pada guru sekolah luar biasa telah dilakukan oleh (Batti et al., 2009). Hasil wawancaranya dengan salah satu guru di SMP luar biasa menemukan adanya gejala stres kerja seperti perasaan lelah karena harus bekerja sendirian. Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan fakta-fakta mengenai stres kerja yang dialami beberapa guru SD luar biasa Negeri Semarang.

Ibu Ni selaku guru di SLB Negeri Semarang sejak tahun 2009, mengalami kesulitan dan mudah pusing saat harus menangani anak autis yang sedang tantrum atau mengamuk, serta adanya tuntutan untuk guru yang harus membuat anak tersebut tenang serta nyaman. Banyak anak autis yang permasalahannya harus diatasi oleh Ibu Ni seperti merusak dirinya sendiri dengan cara menggunting rambutnya sendiri ataupun alisnya.

Bapak Ar selaku guru SMPLB kelas 2 C yang mengajar sejak tahun 2009 mengatakan bahwa sulit dalam memahami anak autis yang sedang tantrum, apalagi saat mengalami masalah dari rumah seperti makanan atau orangtuanya dan masalah tersebut dibawa ke sekolah, saat anak autis sedang tantrum Bapak Ar hanya memperhatikan kelakuan siswanya. Bapak Ar merasakan lelah saat harus menangani anak yang sedang tantrum, setiap kali Bapak Ar menangani anak yang tantrum Bapak Ar merasakan sakit kepala (Ar, 21 November 2014).

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa guru SLB Negeri Semarang menjadi indikasi adanya stres kerja yang dialami beberapa guru. Stres kerja yang dialami guru akan berdampak negatif bagi sekolah dan siswa didiknya. Guru sekolah luar biasa yang mengalami stres kerja akan membuat siswa didiknya sulit dalam mengenali keterampilan yang dimiliki ataupun mencapai kemandirian dalam mengurus diri.

Setiap individu memiliki kepribadian yang unik dalam mempersepsi *stressor* yang sama, individu dapat mempersepsikan secara berbeda-beda seperti yang telah dijelaskan diatas. Kunci dari stres adalah persepsi seseorang dan penilaian terhadap situasi serta kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil sikap serta manfaat dari situasi yang dihadapi.

Sebagian dari fenomena tersebut dapat diasumsikan terkait dengan kondisi internal seorang guru yang cenderung mempersepsikan tugas pekerjaannya sebagai beban berat yang sulit untuk dilakukan. Ketidakyakinan untuk dapat melaksanakan tugas atau dalam menangani anak berkebutuhan khusus membuat para guru berpotensi mengalami stres. Keyakinan dalam menyelesaikan suatu tugas terkait dengan konsep efikasi diri. Efikasi diri merupakan hal yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan suatu atas keberfungsian individu itu sendiri dalam lingkungannya. Melalui efikasi diri itu membuat manusia dapat yakin untuk dapat melakukan sesuatu atas potensi dalam dirinya dengan baik dalam mengubah hal-hal atau kejadian di lingkungan sekitarnya. Menurut (Feist, 1994) efikasi diri individu itu sendiri melalui efikasi diri yang tinggi akan memungkinkan suksesnya individu.

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Luar Biasa Negeri Semarang, dikarenakan dari hasil wawancara pada survey awal terhadap beberapa guru menunjukkan bahwa mengajar pada SLB tersebut mengalami stres kerja karena adanya tuntutan dan beban kerja semakin meningkat, yang membuat guru sulit melakukan pengajaran yang optimal bagi siswa berkebutuhan khusus yang dapat beresiko terhadap meningkatnya stres kerja pada guru.

Fenomena di atas membuat peneliti tertarik melakukan penelitian pada Guru Sekolah Luar Biasa Negeri Semarang dengan tujuan mengetahui hubungan antara Efikasi Diri dan stres kerja, dengan merumuskannya pada penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Stres Kerja Pada Guru SLB Negeri Semarang".

Metode

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 63 guru Sekolah Luar Biasa Negeri Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling jenuh*. *Sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2008). Metode pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan dua macam skala, yaitu skala efikasi diri dan stres kerja. Skala efikasi diri berjumlah 48 aitem dan stres kerja 40 aitem.

Pengujian daya beda penelitian ini menggunakan tehnik korelasi *Product Moment* dengan teknik *Alpha Cronbach*. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis

adalah teknik korelasi *Product Moment*. Perhitungan dibantu dengan menggunakan fasilitas program SPSS (*Statistical Package for the social Science*) for windows release 17.

Hasil

Uji normalitas distribusi data dilakukan dengan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* melalui program SPSS v.17.0 release for Windows. Hasil selengkapnya dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 1 Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	KS Z	Sig	P	Keterangan
Stres Kerja	49.0635	6.52260	1.471	0.026	<0.05	Tidak Normal
Efikasi Diri	85.5556	7.50651	1.151	0.141	>0.05	Normal

Uji normalitas terhadap variabel stres kerja diperoleh KS-Z sebesar 1.471 dengan nilai p sebesar 0,026 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa sebaran data stres kerja memiliki distribusi tidak normal. Uji normalitas terhadap variabel efikasi diri diperoleh KS-Z sebesar 1.151 dengan nilai p sebesar 0,141 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa sebaran data efikasi diri memiliki distribusi normal.

Ketidaknormalan pada data stres kerja terlihat dari nilai p sebesar 0,026 ($p < 0,05$), sedangkan kaidah normalitas sebesar $p > 0,05$. Oleh karena itu salah satu asumsi dari model analisis yang direncanakan tidak terpenuhi. Penulis tetap ingin menggunakan model yang direncanakan (*Product Moment* dari Karl Pearson), maka dalam uji normalitas ini penulis menetapkan interpretasi yang lebih longgar (konservatif) untuk menunjukkan sifat penghati-hatian yang lebih besar. Menurut Hadi (dalam Aprilistari, 2008) penetapan interpretasi konservatif ini dilakukan dengan cara melipatduakan penggunaan taraf signifikansi

Ketidaknormalan distribusi pada variabel stres kerja diasumsikan bahwa subjek tidak bersungguh-sungguh atau terburu-buru dalam pengisian skala yang diberikan oleh peneliti. Menurut Hadi (dalam Aprilistari, 2008) bila terdapat variabel yang tidak normal, masih dapat dilakukan statistik parametrik dengan $n \geq 30$ distribusi sampling mean mendekati normal.

Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = -0.567$ dengan $p < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres kerja pada guru SLB Negeri Semarang. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh guru maka semakin rendah stres kerja yang dialami.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis *Product Moment* menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu ada hubungan negatif antara Efikasi Diri dan Stres Kerja pada guru SLB Negeri Semarang artinya makin tinggi efikasi diri maka makin rendah stres kerja yang dialami guru SLB, sebaliknya makin rendah efikasi diri maka makin tinggi stres kerja yang dialami guru SLB.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Lee dan Bobko (1994) menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi pada situasi tertentu akan mencurahkan semua perhatiannya sesuai tuntutan situasi dalam mencapai tujuan kinerja yang telah ditentukannya. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan fokus dengan pekerjaan yang dilakukan atau fokus pada tujuan yang ingin dicapai, sesulit apapun tantangan atau hambatan yang didapatkan, individu tidak akan putus asa untuk mencapai apa yang menjadi tujuannya dari yang dikerjakan.

Temuan hasil survey awal menunjukkan bahwa para guru mengalami stres kerja, akan tetapi dari hasil penelitian mendapatkan data stres kerja yang rendah. Faktor yang menyebabkan adanya perbedaan data awal dan hasil penelitian disebabkan karena dalam sampel atau subjek dari survey awal kurang representatif. Peneliti hanya mewawancarai beberapa guru yang terindikasi mengalami stres dalam melakukan pengajaran pada anak berkebutuhan khusus. Jumlah subjek pada awal survey yang tidak representatif tersebut tidak cukup akurat untuk dapat memberikan gambaran umum mengenai kondisi real atau nyata dari para guru Sekolah Luar Biasa secara keseluruhan.

Stres kerja berada dalam kategori rendah biasanya dipengaruhi oleh keyakinan dalam diri guru yang tinggi dalam menjalankan suatu tugas diberikan, guru memiliki keyakinan mampu menghadapi situasi tidak menentu yang terjadi disekolah, kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil, serta keyakinan guru mencapai target yang telah ditentukan dan keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul menurut (Budiyanto & Pratiwi, 2015).

Pendapat diatas didukung oleh faktor penyebab stres kerja yang dikemukakan oleh (Robbins & Judge, 2006) pada bagan yang dikelompokkan dalam perbedaan individu yaitu pengalaman kerja merupakan faktor pemicu dari stres kerja dimana kurangnya pengalaman kerja dapat membuat individu mudah mengalami stres kerja.

Peneliti menemukan deskripsi data efikasi diri pada penelitian bahwa para guru Sekolah Luar Biasa memiliki efikasi diri yang berada dalam kategori tinggi. Bandura (Feist & Feist, 2010) faktor yang mempengaruhi tingginya efikasi diri salah satunya dipengaruhi oleh faktor pengalaman keberhasilan dimana keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya.

Keyakinan diri tersebut dikenal dengan istilah efikasi diri, temuan dari penelitian sesuai dengan teori Bandura (Feist, 1994) mendefinisikan efikasi diri merupakan hal yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan suatu atas keberfungsian individu itu sendiri dalam lingkungannya.

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih mudah menjadi sukses daripada individu yang memiliki efikasi diri rendah karena individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan fokus dalam melakukan segala tugas yang diberikan hingga mencapai target yang diinginkan.

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian diperoleh $r_{xy} = -0.567$ dan F linier = 28.903 dengan $r^2 = 0.321$. Hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa sumbangan efektif terhadap stres kerja sebesar 32.1 persen. Nilai tersebut memiliki arti bahwa efikasi diri

terhadap stres kerja memiliki kontribusi sebesar 32.1 persen, sedangkan sisanya 67.9 persen dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian seperti kepuasan kerja dan beban kerja.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan stres kerja pada guru Sekolah Luar Biasa Negeri Semarang. Berdasarkan uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa, makin tinggi efikasi diri, maka makin rendah stres kerja, sebaliknya makin rendah efikasi diri, maka makin tinggi stres kerja. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mencoba memberikan beberapa saran sebagai berikut:

Bagi Guru hendaknya memahami bahwa dengan memiliki efikasi diri yang baik sehingga diharapkan guru mampu meminimalkan stres kerja dalam mendidik anak berkebutuhan khusus. Guru diharapkan mampu menjaga efikasi diri yang baik sehingga mampu mengatasi persoalan yang muncul dilingkungan kerja. Melalui masa kerja yang panjang guru harus mampu mengambil pelajaran mengenai cara penanganan anak berkebutuhan khusus sehingga mampu memberikan yang terbaik bagi siswa.

Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan memperbanyak subjek dalam penelitian dan menyertakan variabel lain yang dapat mempengaruhi stres kerja.

Daftar pustaka

- Batti, G., Ilmu, D., Sosial, K., Ilmu, F., Dan, S., Politik, I., ... Pengesahan, H. (2009). MANAJEMEN JOB STRESS GURU SEKOLAH MENENGAH PERTAMA LUAR BIASA (SMPLB) KHUSUS YAYASAN PEMBINAAN ANAK CACAT JAKARTA STUDI KASUS PADA TIGA GURU SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KHUSUS YPAC JAKARTA.
- Budiyanto, T., & Pratiwi, E. Y. (2015). Hubungan Kebisingan dan Massa Kerja terhadap terjadinya Stres Kerja pada Pekerja di Bagian Tenun Agung Saputra tex Piyungan bantul Yogyakarta. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 4(2).
- Feist, J. (1994). *Theories of personality*. Harcourt Brace College Publishers.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). Teori kepribadian. *Jakarta: Salemba Humanika*.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2006). Perilaku organisasi. *Edisi Kesepuluh. Jakarta: PT Indeks Kelompok Gramedia*.
- Sugiyono, M. P. K. (2008). kualitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta*, 124.

